

Joke Murray

Yoga for Oneness

Vandaag worden we bewust van onze eigen energie en hoe we de energie positief kunnen beïnvloeden voor onszelf, onze omgeving en zelfs het gehele universum. We werken aan onze eigen vitaliteit in lichaam en geest.

We verkennen onze energiekanaal in onze ruggengraat met yoga, waaronder kundalini-yoga. Vanuit de vitale basis van onze ruggengraat, gesymboliseerd door een opgerolde slang, activeren we de verschillende chakra's door houdingen, adem, mantra's, mudra's en banda's en, het belangrijkste, onze intentie. Vanuit hoe we ons gedragen, kunnen we ons bewustmaken in welke chakra de meeste energie is gehuisvest.

De dag betekent een verkenning voor beginners en een verdieping voor gevorderden. Ze is toegankelijk voor zowel vrouw als man. Het programma en de intensiteit wordt afgestemd op de deelnemers zodat iedereen de hele dag kan meemaken.



Joke Murray

Joke Murray is een ervaren Nederlandse gastdocent uit Engeland. In haar lessen en behandelingen werkt ze met de verschillende menselijke energie systemen. Ze brengt ze met elkaar in balans voor harmonie in lichaam, geest en ziel.

Joke Murray heeft meer dan 30 jaar ervaring in lesgeven en behandelingen voor Yoga, Qi Kung, Shiatsu, Cranial-Sacral, Assemblage Point, Cyma therapie, Yoga met geluid en Meditatie.

In Canterbury, Engeland voert ze haar praktijk, de Manor Barn, het "centre for peace and personal development". www.manorbarn.org.uk

Programma van de Yoga dag

De dag bestaat uit twee dagdelen van 10:00 – 12:30 en van 13:00 – 15:30. Tussendoor wordt een lichte lunch geserveerd. Na afloop is er thee. Om 16:00 sluit de dag.

Datum: zaterdag 29 oktober 2011

Locatie: Jade Healthcenter Tuibrug 1 in Houten

Tarief: 80,- euro

Reservering door mail naar contecta@xs4all.nl

Deelname en inschrijving door overmaking van € 80,- op rekening: 754085856

t.n.v.: Sabine Schalkwijk-van der Laan

Deze dag wordt u aangeboden door Contecta, servicecoördinatie voor spirituele evenementen.

